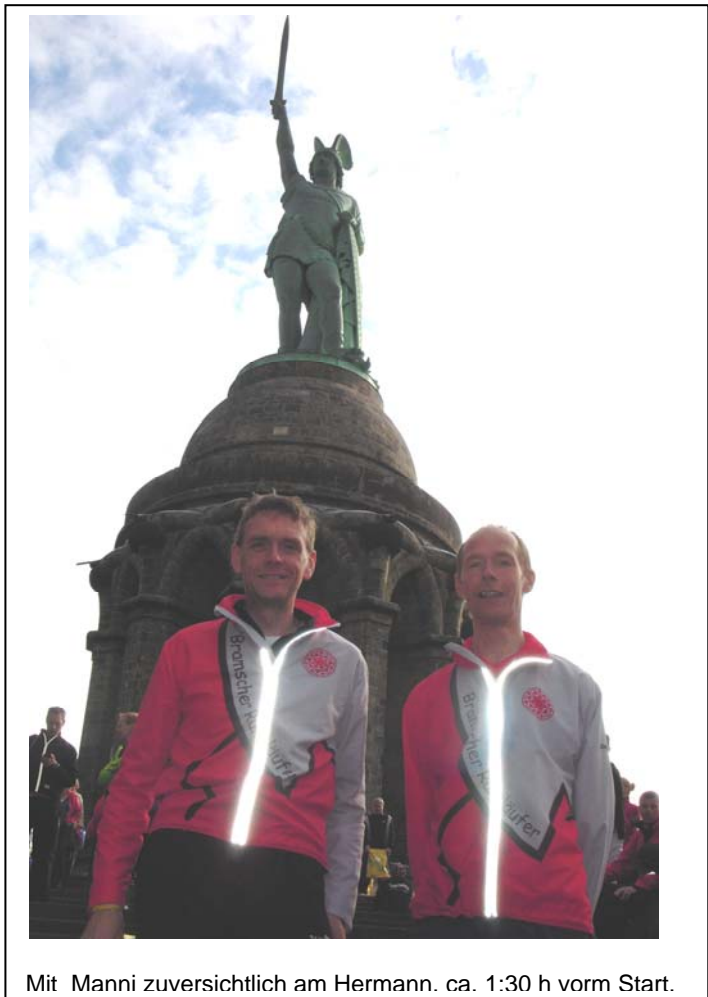


## Mein Hermannslauf 2.0 bei der 40. Auflage am 17.04.2011

Irgendwie scheint das Laufjahr 2011 ein Jahr der Wiederholungen zu werden, aber das muss ja nicht schlecht sein. Während man bei eher langweiligen Veranstaltungen gern auf eine Wiederholung verzichtet, kann man die Wiederholung echter Klassiker kaum erwarten. Ein gutes Beispiel ist für mich der Klassiker „Dinner for one“ am Silvesterabend, den ich mir gerne immer wieder anschau. Auch der Hermannslauf – sonst immer am letzten Sonntag im April – hat auf Grund seiner besonderen Streckenführung, seinem anspruchsvollen Profil und dem ganzen Drumherum sicherlich auch das Potenzial zum Klassiker, so dass ich nach meiner Premiere im Vorjahr auch in diesem Jahr gern zu einer Wiederholung angetreten bin.

In den vergangenen Monaten hat sich meine Plantarsehne, mit der ich ein knappes halbes Jahr mehr oder weniger heftige Probleme hatte, Dank regelmäßiger Dehnungs- und Kräftigungsübungen wieder erfreulich unauffällig verhalten, so dass ich wieder vernünftig trainieren konnte. Nach einem durch Übertreibung provozierten Rückschlag Ende Januar / Anfang Februar habe ich dann auch b.a.w. auf die schnellen Einheiten verzichtet und meine Form langsam und kontinuierlich aufgebaut. In der Vorbereitung auf das hügelige Profil des Hermanns war ich regelmäßig im Wald bzw. in den Dammer Bergen unterwegs. Meinen ersten Halbmarathon des Jahres habe ich Anfang März beim Luisenturmlauf in Borgholzhausen absolviert; mit den 480 Höhenmetern bin ich trotz der Nachwehen einer Bronchitis gut im moderaten Tempo von 5:00 min/km zurechtgekommen. Entsprechend fühlte ich mich gut vorbereitet für den Lauf vom Hermann bis zur Sparrenburg in Bielefeld.

Mit Manni, einem Freund von den Bramscher Rumläufern, bin ich am Sonntagmorgen um 06:45 Uhr gemeinsam in Bramsche losgefahren, so dass wir gegen 08:00 Uhr in Bielefeld eintrafen. Hier im Gymnasium am Waldhof wurden die Startunterlagen ausgegeben und in der Nähe würden auch die Busse zum Hermannsdenkmal abfahren. Knapp 3 h vor dem Start war es ziemlich voll, aber ich konnte meine Start-Nr. ohne langes Warten abholen. Auch Manni konnte seinen Startplatz, den er übernommen hatte, ohne Probleme bzw. Verzögerungen umschreiben lassen. Wir trafen noch Anette und ihren Mann, quatschten noch ein bisschen rum und gingen dann hinaus zur Abfahrt der Busse. Hier herrschte ebenfalls ein bisschen Gedränge, aber wir fanden problemlos einen Platz und erreichten nach ca. 30 min Fahrzeit das Hermannsdenkmal. Auf dem Gelände waren bereits viele Läuferinnen und Läufer unterwegs, und es herrschte ein buntes Treiben. Ich kannte die Gegebenheiten der Startaufstellung etc. schon vom Vorjahr, aber für Manni, der bei der Premiere 15 min später aus Block C starten musste, war alles neu.



Mit Manni zuversichtlich am Hermann. ca. 1:30 h vorm Start.

Wir verschafften uns also einen Überblick und trafen uns um 10:00 Uhr mit einigen Läufern aus dem RW-Forum an der Bandel Hütte. Einige der Foris kannte ich noch vom letzten Jahr, aber es waren auch neue Gesichter dazugekommen, so dass es wieder mal ein interessantes Kennenlernen und eine muntere Plauderei wurde. Je nach eigener Erwartung bzw. eigenem Anspruch waren einige noch recht locker, und es überwog die Vorfreude. Anderen merkte man die ansteigende Anspannung bzw. Nervosität jedoch deutlich an. Nach knapp 20 min löste sich der Treff langsam auf, und die Kollegen gingen – mit den besten gegenseitigen Wünschen für den anstehenden Lauf – in die restliche Vorbereitung. Manni und ich gingen zu den LKW, um unsere Taschen abzugeben. Da inzwischen die Sonne immer weiter herauskam, musste ich mich auch noch eincremen, und ich wurde in dem Gedränge ein bisschen nervös. Da Manni noch 15 min mehr Zeit bis zum Start hatte, nahm er mir den Kleiderbeutel ab – Dankeschön - und ich konnte mich zum Warmlaufen verabschieden. Ich lief einmal im lockeren Tempo die Strecke rund um den Hermann bis zur Einmündung auf die Zufahrtsstraße und dann wieder zurück zum Startbereich. Auf diesem ersten Abschnitt der Laufstrecke waren viele Teilnehmer unterwegs, die sich kurz vorm Start noch ein wenig aufwärmen wollten. Rund um die Startaufstellung hatte das Gewusel deutlich zugenommen, aber insgesamt war es kein Problem, rechtzeitig in den Startblock A zu kommen. Allerdings musste ich mir im hinteren Teil einen Platz suchen, denn der vordere Teil Richtung Startlinie war ziemlich dicht. Damit hatte ich jedoch kein Problem, denn für meinen Hermannslauf 2.0 hatte ich mir keine besondere Zeit vorgenommen. Ich wollte aus dem laufenden Training heraus im 5'er Tempo gleichmäßig durchlaufen, unterwegs ein paar Bilder knipsen und den Lauf bei angenehmen Bedingungen genießen.



Fori-Treff an der Bandelhütte, ca. 60 min vor dem Start.



Im Startblock A, ca. 10 min vor dem Start.

Ich lief einmal im lockeren Tempo die Strecke rund um den Hermann bis zur Einmündung auf die Zufahrtsstraße und dann wieder zurück zum Startbereich. Auf diesem ersten Abschnitt der Laufstrecke waren viele Teilnehmer unterwegs, die sich kurz vorm Start noch ein wenig aufwärmen wollten. Rund um die Startaufstellung hatte das Gewusel deutlich zugenommen, aber insgesamt war es kein Problem, rechtzeitig in den Startblock A zu kommen. Allerdings musste ich mir im hinteren Teil einen Platz suchen, denn der vordere Teil Richtung Startlinie war ziemlich dicht. Damit hatte ich jedoch kein Problem, denn für meinen Hermannslauf 2.0 hatte ich mir keine besondere Zeit vorgenommen. Ich wollte aus dem laufenden Training heraus im 5'er Tempo gleichmäßig durchlaufen, unterwegs ein paar Bilder knipsen und den Lauf bei angenehmen Bedingungen genießen.

Noch ein Gruß an Walter, der an der vorderen Absperrung im Block B stand, ein kurzes Plaudern mit den Kollegen rechts und links, dann wurde auch schon rückwärts gezählt und es erfolgte der Startschuss! Nach 1:10 min überschritt ich die Startline und konnte auf den ersten 150 m Richtung Hermann langsam antraben, bevor es im Bogen um das Denkmal herum und dann auf die steil abfallende Zufahrtsstraße ging. Einige Teilnehmer ließen es in dieser knapp 500 m langen asphaltierten Passage einfach laufen, aber ich dachte an die „dicken Oberschenkel“ vom letzten Jahr und hielt mich bewusst zurück. Dann bogen wir rechts ab und kamen erstmals auf die für den Hermannslauf typischen trockenen Sand- und Schotterpisten.



Die Kniescheiben klappern - kurz vorm Übergang in den „freien Fall“

Nach knapp 3 km wurde das Gefälle etwas moderater, ich war im Tempobereich um 4:45 min/km unterwegs und kam auch auf den folgenden 3 km gut voran. Ich hatte meinen Laufrhythmus gefunden und fühlte mich wohl. Daran änderte sich auch im langgezogenen ersten Anstieg des Tages, hinauf zum Großen Ehberg, nichts Wesentliches, lediglich das Tempo ging bergauf auf ca. 5:50 min/km zurück. Inzwischen war auch die Sonne richtig herausgekommen, aber die Temperaturen blieben weiter in einem angenehmen Bereich. Entsprechend waren auch die vielen Zuschauer auf der Panzerringstraße bzw. der Brücke bei Augustdorf in guter Stimmung. Sie genossen den herrlichen Frühlingstag und unterstützten die vorbeiziehenden Läuferinnen und Läufer mit freundlichem Applaus. Nach der Panzerbrücke stieg die Straße in einem langen Bogen wieder leicht an, und nach knapp 2 km auf der breiten Straße ging es wieder rechts ab, zurück auf die schmalen Waldwege. Bevor es nun für die nächsten knapp 4 km am Rand des Truppenübungsplatzes Senne entlang ging, musste ich mir abseits der Laufstrecke ein dichtes Gebüsch suchen, ... und nach 3 min konnte ich den Lauf erleichtert und unverkrampft fortsetzen.



Der Anstieg zum Tönsberg ist geschafft ...

Die Laufstrecke führte hier mit leicht welligem Profil auf den trockenen, sandigen Wegen am Waldrand entlang; der Lauf wurde mehr und mehr zu einer staubigen Angelegenheit. Dabei boten die Passagen mit weichem Sand teilweise nur wenig Halt und das Laufen wurde entsprechend anstrengend. Richtig anstrengend wurde dann jedoch der ca. 500 m lange, steile Anstieg auf den Tönsberg nach knapp der Hälfte der Laufstrecke. Auch hier bin ich langsam und im Slalom zwischen den inzwischen rechts und links gehenden Läufern hinauf gelaufen.

Die Anstrengung hatte sich gelohnt, denn von der Höhe bot sich ein traumhafter Blick ins Tal. Nach diesem 2. Anstieg des Tages, den ich als echten Hätetest empfunden habe, folgte die schwierige Passage hinunter nach Oerlinghausen. Ähnlich steil wie zu Beginn des Laufs (s.o.) führt die Laufstrecke mit 2 engen Kehren auf Kopfsteinpflaster hinunter in den Ort.



... Blick vom Tönsberg



Tolle Stimmung auf der Partymeile in Oerlinghausen

Das Läuferfeld hatte sich jedoch inzwischen weit auseinander gezogen, so dass ich einen Platz in der „normal“ gepflasterten Regenrinne fand und einigermaßen problemlos hinunter laufen konnte. Hier im Ort herrschte wieder mal Karnevalsstimmung! Die Zuschauer standen in dichten Reihen rechts und links der Laufstrecke, die teilweise nur noch eine schmale Gasse war, und feuerten die durchziehende Läufer­schar an. Nach den bisherigen Anstrengungen taten diese tolle Stimmung und die Aufmunterung der zahlreichen Zuschauer richtig gut. So gestärkt sollten die restlichen knapp 12 km bis zur Sparrenburg in Bielefeld kein Problem mehr darstellen. Die nächste Unterstützung gab es schon kurz hinter der Unterführung nach der Ortschaft, denn dort stand

ein Mann mit Gartenschlauch. Im Vorbeilaufen nahm ich die Mütze herunter und breitete die Arme aus – er hat mich auch ohne Worte verstanden und mir eine erfrischende Breitseite verpasst. Herrlich!

Im Anschluss an die stimmungsvolle Passage durch Oerlinghausen schlossen sich wieder Abschnitte an, die als Kontrastprogramm für den besonderen Reiz von Landschaftsläufen stehen. Im Nachhinein bin ich froh, dass ich bei meinem Hermannslauf 2.0 nicht einfach nur Tempo gemacht habe, sondern mir auch die Zeit zum fotografieren genommen habe. Kurz vor der Brücke über die Autobahn bei Lämmers-



Landschaftlich reizvolle Passagen und stimmungsvolle Bilder unterwegs, bei km 21

hagen bot sich das nächste reizvolle Motiv für ein Foto an. Neben einigen verkleideten Germanen sowie römischen Legionären waren auch phantasievoll gekleidete Walker unterwegs. Eigentlich eine Spezies, für die wir Läufer normalerweise nicht viel übrig haben, da sie uns i.d.R. nur den Weg versperren – Ausnahmen bestätigen die Regel!



Für „Die mit den Stöcken“ haben wir ja meist nicht viel übrig!

Nach dieser Auflockerung wurde es dann kurz hinter der Autobahnbrücke bei Lämmershagen noch einmal ernst, denn es folgten die ersten beiden Treppen. Hier standen auch wieder viele Zuschauer, die uns vor diesem anspruchsvollen Anstieg durch ihre Anfeuerung noch einmal

Schwung geben wollten. Ich fühlte mich auch nach knapp 22,5 km Laufstrecke noch fit genug, um die Treppen im Laufschrift zu nehmen, aber leider wurde es etwas zu eng, so dass ich nicht so richtig in meinem Tempo durchziehen konnte. Egal, diese kleine Verzögerung muss man bei solch einem Engpass halt in Kauf nehmen.



Stau auf der Treppe bei Lämmershagen, aber nach knapp 2 min ist auch dieser Anstieg geschafft!

Nach diesem Anstieg ging es auf dem Hermannsweg weiter, vorbei am Funkturm und am Aussichtsturm Eiserner Anton. Das bisher moderate und gleichmäßige Tempo zahlte sich aus, denn ich fühlte mich weiterhin gut und war auf diesem leicht ansteigenden Streckenabschnitt im „Wohlfühltempo“ um 5:20 min/km unterwegs. Dann ging es hinunter zum Gasthof Eiserner Anton, über die Osningstraße hinweg und es folgte nach knapp 26 km Laufstrecke der letzte steile Anstieg hinauf auf den Ebberg. Dieser kurze Anstieg war jedoch nicht mit den Passagen auf den Großen Ehberg bzw. den Tönsberg zu vergleichen,

ich konnte ihn auch nach 2:10 h Laufzeit immer noch relativ locker bewältigen. Auf den letzten 4 km ging es dann auf leicht abschüssiger Strecke, zunächst noch im Wald auf dem Hermannsweg, dann übergehend auf die Nebenstraßen, weiter in Richtung Sparrenburg. Mit Erreichen des Stadtrandes standen auch wieder Zuschauer an der Laufstrecke und gaben mit ihrem Applaus noch einmal Schwung für die letzten km bis zum Ziel. Auf diesen letzten km der abschüssigen Strecke hinunter vom Ehberg war ich mit knapp 4:30 min/km etwas zügiger unterwegs, und auf der Promenade zur Sparrenburg, die von den zahlreichen Zuschauern dicht gesäumt war, lief es bis zur Ziellinie wie von selbst. Ich legte noch ein bisschen an Tempo zu und erreichte das Ziel schließlich nach 2:36:21 Laufzeit. Ok, auch wenn ich dieses Jahr bei idealen Bedingungen 1:21 min länger unterwegs war, als bei meiner Premiere mit deutlich höheren Temperaturen im Jahr 2010, bin ich mit der Zeit zufrieden. Schließlich hatte ich unterwegs neben den vielen kurzen Fotostopps auch eine ungeplante Pause von knapp 3 min eingelegt.



Bis zum Schluss mit sauberer Flugphase bei jedem Schritt!

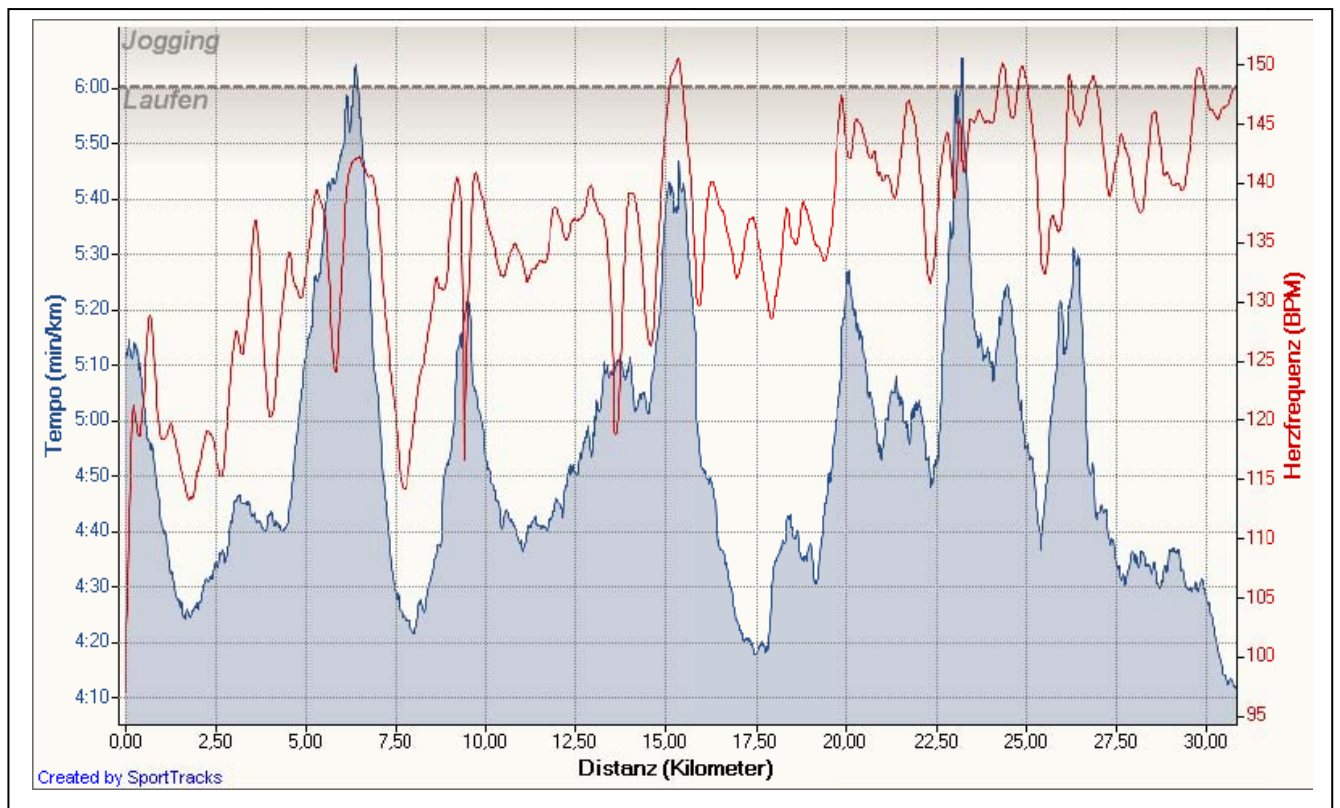


Verschwitz, aber zufrieden nach dem Zieleinlauf an der Sparrenburg; wieder zuhause, geduscht und abmarschbereit zum gemeinsamen Abendessen mit der Familie beim Italiener

Bleiben zum guten Schluss noch 3 Anmerkungen zur Veranstaltung:

1. Die Organisation war insgesamt gut, die Ausgabe der Startunterlagen, der Transfer nach Detmold, die reibungslose Abwicklung des Starts und auch die Verpflegung unterwegs ließen bei mir keine Wünsche offen.
2. Die nahezu idealen Bedingungen, mit sonnigem Wetter und Temperaturen zwischen 14 – 18°C haben bei den zahlreichen Zuschauern sowie den knapp 7.000 Läuferinnen und Läufern für positive Stimmung gesorgt.
3. Einzig das Thema mit den Duschen bleibt beim Hermannslauf wohl eine Schwäche, denn letztes Jahr war das mickrige Duschzelt auf dem Parkplatz an der Sparrenburg eine Zumutung. Dieses Jahr waren die Duschen in der Turnhalle beim Gymnasium am Waldhof leider eiskalt!

Und für die Statistikfreaks hier noch das Laufprotokoll von meinem Hermannslauf 2.0



Ich wünsche Euch eine gute Erholung nach dem Hermann und weiterhin viel Spaß beim Laufen & Lesen!

Tschüss

Eckhard - Rumläufer im lfd. Training